

Sanifarma

ABRIL 2017



farmacias a tu servicio

5



Deporte, fuente de salud

**Asesoramiento
capilar**

Cuida tu pelo en tu
farmacia

9

**Cosmética en
la menopausia**

Propuestas para cuidar
tu piel y tu pelo

13

**Incontinencia
urinaria**

Consecuencias
y tipos

16

**Enfermedad
celíaca**

Entrevista al Dr.
Sánchez-Valverde

19

ioma
PARIS

VITALITY
SLEEPING
MASK

Duerme,
Recarga,
Deslumbra



Nº1 de la Cosmética Personalizada*

*IOMA ofrece un diagnóstico de la piel con tecnología única y la más alta combinación de fórmulas con sus productos faciales a medida.

ÍNDICE

DEPORTE Y SALUD 4
Beneficios y recomendaciones

ALERGIA AL POLEN 8

ASESORAMIENTO CAPILAR 9
Cuida tu pelo en tu farmacia

CUESTIÓN DE PIEL 13
Cuidados en la menopausia

EL RINCÓN DEL MAYOR 16
Incontinencia urinaria

CUIDA TUS HUESOS 18
Osteoporosis

ENFERMEDAD CELÍACA 19
Entrevista al Dr. Sánchez-Valeverde



COSMÉTICA 14



CONSULTA A TU FARMACÉUTIC@ 21

Sanifarma 22
Farmacias a tu servicio

EDITA
Grupo Sanifarma
Pol. Noain-Esqiroz.
Calle T, nº 33.
31191 - Esqiroz (Navarra)
www.sanifarma.com
Tel. 948 206 165

REDACCIÓN
Joaquín Atozqui
Beatriz Pío
Marlene Aznar

PUBLICIDAD
Grupo Sanifarma
sanifarma@sanifarma.com

IMPRESIÓN
Gráficas Iratxe

DISEÑO
Exea Comunicación

Depósito Legal: NA 550-2016

GRUPO

Sanifarma
Farmacias a tu servicio



Marianela Noain
Presidenta de Sanifarma

EDITORIAL

Querido/a lector/a:

En este número de la revista hemos querido dar protagonismo a la relación entre **el deporte y la salud**. Cada día más personas, tanto hombres como mujeres, acuden a la farmacia en busca de asesoramiento sobre nutrientes, complementos alimenticios y artículos de ortopedia relacionados con la práctica deportiva, y el profesional farmacéutico tiene mucho que aportar en este campo.

Está claramente probada la relación entre la práctica regular de ejercicio y la salud. Eso sí, siempre y cuando se practique teniendo en cuenta el estado de salud y las posibilidades de cada persona y se atienda a unas recomendaciones básicas, como la hidratación y la alimentación adecuada, etc. Tu farmacéutico/a, como conocedor de tu estado de salud, puede asesorarte sobre este tema.

En este número abordamos también otras cuestiones estacionales, como las alergias y la **Campaña anual de Detección de la Celiaquía**, que realizaremos del 27 de mayo al 10 de junio en las farmacias del Grupo Sanifarma. Para analizar este tema hemos entrevistado al **Dr. Sánchez-Valverde**, *Jefe de Sección de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Complejo Hospitalario de Navarra*.

En la parte de dermocosmética analizamos las necesidades en el cuidado de la piel y el cabello durante la menopausia y os trasladamos algunas propuestas. También os damos a conocer el **Servicio de Asesoramiento Capilar Personalizado** que ofrecemos en las farmacias del Grupo Sanifarma.

Inauguramos también una nueva sección "**Consulta a tu farmacéutic@**" con la que os queremos dar mayor protagonismo a los/las lectores/as. Cada número publicaremos una selección de consultas.

Si quieres participar, en la revista y hacernos llegar tus dudas en el ámbito de la salud, puedes escribirnos a sanifarma@sanifarma.com.

¡Escríbenos, queremos contar contigo!



DEPORTE Y SALUD

Parece claro que la práctica deportiva tiene efectos muy positivos sobre nuestra salud. Eso sí, siempre que se haga de forma apropiada, con una supervisión médica, una correcta alimentación y la hidratación adecuada.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo en la mortalidad mundial, y es la causa principal de más del 21% de los cánceres de pecho y de colon, el 27% de los casos de diabetes y cerca del 30% de las cardiopatías isquémicas.

En España asistimos a un auténtico boom alrededor del running, el pádel o la marcha nórdica, entre otros deportes. El número de carreras populares se ha duplicado en los últimos años y es habitual ver en nuestras calles a personas de toda edad y condición haciendo deporte.

Este fenómeno ha ido acompañado de una demanda creciente de información,

servicios y productos alrededor del deporte. Y, cómo no, esto se ha visto reflejado también en la farmacia.

Cada vez son más las personas que acuden a su farmacia en busca de nutrientes, complementos alimenticios y artículos de ortopedia, como rodilleras o tobilleras, relacionados con la práctica deportiva.

Las consultas más frecuentes son las relacionadas con la nutrición y los suplementos energéticos dirigidos a optimizar el entrenamiento y el estado físico de los/as deportistas. Le siguen las relativas al material ortopédico dirigido a evitar lesiones (rodilleras, tobilleras, fajas lumbares, etc.) y los productos para mitigar los efectos de alguna pequeña lesión, como

geles y sprays efecto frío/calor, bolsas de gel, etc. Algunos aceites esenciales tienen también propiedades antiinflamatorias y analgésicas que ayudan a aliviar las molestias en el tejido muscular y articular, tales como el aceite esencial de gaulteria y el eucalipto azul, entre otros.

En la farmacia encontrarás información sobre cómo desarrollar una práctica deportiva saludable y segura, gracias al asesoramiento de un profesional sanitario como el farmacéutico/a, especialmente formado sobre aspectos nutricionales y conocedor de la gama de soluciones de ortopedia que pueden ayudarte a minimizar los riesgos y, caso de que tengas una pequeña lesión, mitigar sus consecuencias.

BENEFICIOS

Los expertos recomiendan practicar al menos 150 minutos semanales de actividad deportiva moderada en el caso de los adultos y el doble en el caso de los niños (1 hora al día). Lo ideal es dividirlos en sesiones de 30 minutos cinco días a la semana.

Las repercusiones del deporte en nuestra salud son innegables:

- + Mejora la salud de nuestro corazón. Reduce la frecuencia cardiaca en reposo.
- + Disminuye la presión arterial, mejora la circulación y reduce considerablemente el riesgo de infartos y trombosis.
- + Ayuda a corregir el nivel de colesterol en sangre.
- + Mejora nuestra flexibilidad, el tono y la fuerza muscular.
- + Mejora nuestras defensas inmunológicas.
- + Reduce el sobrepeso y el riesgo de padecer diabetes.
- + Mejora nuestro estado anímico. El deporte genera la liberación de endorfinas.
- + Alivia el estrés y la ansiedad, mejorando la calidad del sueño.
- + Mejora nuestra autoestima.

HIDRATACIÓN

Según los datos facilitados por la **Federación Española de Medicina Deportiva**, por cada hora de ejercicio se puede llegar a eliminar un litro de sudor, sobre todo con temperaturas elevadas o en condiciones altas de humedad. A través de dicho sudor se pierde tanto agua como electrolitos.

Desde la Federación insisten en que “aunque en general una dieta equilibrada y una correcta hidratación son la base para cubrir los requerimientos nutricionales en la mayoría de las personas que hacen deporte, se sabe que existen necesidades específicas que van a depender de diferentes factores, como son las condiciones fisiológicas individuales, el tipo de deporte practicado, el momento de la temporada, el entrenamiento y el periodo de competición”.

La **deshidratación** puede producir calambres, mareos, dolores de cabeza etc. y en los casos más graves puede derivar incluso en el fallecimiento del deportista.

La falta de ingesta de líquidos también puede causar una **hiponatremia**, que consiste en la disminución de los niveles de sodio en la sangre. Por ello, es muy importante no sólo beber agua, sino beber agua con electrolitos como el sodio o el potasio para garantizar una adecuada rehidratación.

El **potasio** es un electrolito presente en las bebidas isotónicas que proporciona beneficios desde el punto de vista fisiológico, ya que nos ayuda a retener líquidos y mantenernos hidratados.

Igualmente, favorece la absorción de los hidratos de carbono, presentes también en las bebidas isotónicas, recuperando la energía de forma más rápida y restableciendo nuestro nivel de glucógeno.



RECOMENDACIONES

- + Antes de empezar a hacer deporte, es conveniente **revisar nuestro estado físico** mediante un reconocimiento médico, sobre todo si tenemos más de 40 años.
- + Es importante empezar **poco a poco** para evitar lesiones.
- + Mantén una **dieta sana y equilibrada**.
- + Hay que **calentar** siempre antes de empezar y estirar al terminar la práctica deportiva.
- + Hay que **equiparse** de forma adecuada según el deporte a practicar, la época del año y el entorno (las zapatillas que necesitaremos para correr en asfalto o en pista no son las mismas).
- + **Hidrátate**. Antes, durante y después del entrenamiento. ¡Es esencial!
- + Es importante finalizar el entrenamiento reduciendo la intensidad y volviendo a la calma de forma progresiva.
- + El **descanso** entre sesiones es una parte esencial de la práctica deportiva. Nos ayudará a rendir más y a evitar las habituales lesiones por sobre-entrenamiento.
- + Ante una lesión previa usaremos **órtesis y/o protección deportiva**, como son muñequeras, rodilleras, tobilleras, fajas, etc.



LABORATORIOS A.C.P.G.
EL NATURALISTA
Desde 1964

LA UNIÓN
HACE LA
FUERZA



FORTALECE TUS
ARTICULACIONES

El Naturalista.

Desde 1964 cuidando de tu
salud de la forma más natural.

www.elnaturalista.es

MUJER Y DEPORTISTA

Se estima que una mujer deportista consume una media de entre 300 y 500 calorías más que una mujer que no hace deporte. La **alimentación** es, por lo tanto, un aspecto a tener muy presente. Además de estas necesidades extras de consumo calórico, las mujeres deportistas tienen que tener en cuenta algunos requerimientos especiales.

Por ejemplo, el **calcio**, es imprescindible para mantener la densidad ósea y prevenir así la **osteoporosis**, fundamental en el caso de las mujeres a partir de la menopausia.

Una actividad física adaptada a cada caso y un consumo adecuado de calcio ayudarán a combatir la osteoporosis.

Se calcula que una mujer que practica deporte ha de consumir alrededor de 1.500 mg de calcio diarios, frente a los 1.000-1.300 mg del resto.

Además, el consumo de **vitamina D** ayudará a una mayor absorción del calcio por

parte de nuestros huesos. También hay que vigilar el nivel de **hierro**, dado que las mujeres deportistas tienen unas necesidades por encima del resto (30 mg por día de media en el caso de las deportistas frente a 18 mg en las que no lo son).

Otros dos nutrientes a tener muy presentes son el **sodio**, para garantizar la correcta hidratación, y el **magnesio**, importante para la contracción y relajación muscular.

“ *La práctica regular de alguna actividad deportiva combate el estrés y la ansiedad* ”

El deporte es una fuente de salud y bienestar, tanto para hombres como para mujeres. Está comprobado que aumenta la esperanza de vida y mejora la condición tanto física como emocional.

La práctica regular de alguna actividad deportiva combate el estrés y la ansiedad. Dado que se potencia la producción de la serotonina y la dopamina, el deporte incrementa nuestro nivel de bienestar, hace que nos sintamos mejor y nos ayuda

a regular los ciclos de sueño, por lo que, además, estamos más descansados.

Además, el deporte mejora la circulación de la sangre y el aspecto de la piel, incrementando los niveles de producción de colágeno y elastina.

La actividad de algún deporte de forma regular hará también que nos veamos mejor, ya que nos ayudará a mantener el peso controlado, mejorando nuestra autoestima.

También nos ayudará a llevar un estilo de vida más saludable, reduciendo los factores de riesgo asociados al sedentarismo, con una disminución considerable de la probabilidad de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis, etc.

Asimismo diversos estudios han puesto de manifiesto la relación directa entre el ejercicio y la reducción de algunos tipos de cáncer específicos de la mujer, como el **cáncer de mama**, y sus ventajas a la hora de paliar los efectos de determinadas etapas de la vida de la mujer, como la **menopausia**.

PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA



CIRCULAROM

La gama de productos Pranarôm desarrollada para aliviar las piernas pesadas y cansadas. Mejora tu circulación de forma natural con aceites esenciales.

Spray Circulatorio BIO: Proporciona un frescor y alivio inmediatos de las piernas pesadas y cansadas. Contiene sustancias naturales hidratantes no grasas para evitar la sequedad de la piel. Puede utilizarse incluso sobre las medias. Spray de muy cómoda utilización ¡llévalo siempre contigo!

Gel Circulatorio: Agradable gel no graso para aplicar un suave y refrescante masaje en las piernas. Ideal para recuperar la sensación de alivio y ligereza en las piernas al final de la jornada.

Oleocaps 6: El complemento ideal al Spray y al Gel, para mantener una buena salud circulatoria.

Puntos de venta en www.pranarom.com

Frescor y piernas ligeras todo el día



con aceites esenciales
100% biológicos

ALERGIA AL POLEN

Entre el 20 y el 30% de los españoles sufre alguna alergia. Una de las más comunes, la alergia al polen, se agrava en primavera y verano.

Las manifestaciones más comunes de la alergia al polen son:

- Molestias en los ojos, lagrimeo, picor y conjuntivis.
- Estornudos, moqueo, congestión, obstrucción nasal y picor.
- Tos, dificultad para respirar, sensación de opresión torácica y pitidos.
- Malestar general, cansancio e incluso fiebre (llamada "fiebre el heno").

El clima determina la manifestación de los síntomas en mayor o menor medida. Así, las consecuencias de la polinosis se reducen los días de lluvia o sin viento y aumentan con el tiempo cálido, seco y con viento, que ayuda a una mayor distribución del polen.

En tu farmacia encontrarás diferentes soluciones para combatir los síntomas de la alergia al polen: **antihistamínicos, descongestivos y aromaterapia**, entre otras alternativas.

Entre los aceites esenciales destaca el **aceite esencial de estragón** por sus propiedades antiespasmódicas, antivirales y antialérgicas. También la **manzanilla noble** y el **aceite vegetal de comino negro**.



RECOMENDACIONES

- ✚ Mantén cerradas las ventanas durante la noche. El polen se emite entre las 5 y las 10 horas, por lo que se recomienda reducir la actividad a primera hora de la mañana en la medida de lo posible.
- ✚ Cuando viajes mantén las ventanillas del coche cerradas y elige destinos próximos al mar para tus vacaciones.
- ✚ Sigue la medicación que te haya prescrito tu médico en la dosis recomendada, nunca la superes.
- ✚ No tiendas la ropa para secarla en el exterior porque el polen puede acumularse en las prendas.

PRANARÔM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



STOP alergias con Aceites esenciales

ALLERGOFORCE

¡Para una solución global de las alergias!

Allerforce Spray Nasal reduce la congestión o secreción nasal causadas por el polen, polvo doméstico, ácaros, ...

Allarforce Pastillas mantienen tu bienestar frente a alergias respiratorias, alimentarias y cutáneas. Estimulan el funcionamiento hepático para mejorar la metabolización de los alérgenos. No producen somnolencia.

Allerforce Spray Anti-ácaros es una fórmula eficaz* y natural que ayuda a:

- Erradicar los ácaros
- Eliminar las fuentes de alergia y sus síntomas (nariz congestionada, ojos llorosos, etc.)

*Eficacia probada (Estudios Pranarôm realizados por un laboratorio independiente)

Venta en farmacias. Información en www.pranarom.com

con aceites esenciales
100% puros y naturales

Encuentra los mejores consejos para cuidarte en www.solucionesesenciales.com
También puedes descargar la revista **SOLUCIONES ESENCIALES** - Síguenos en @S_Esenciales



El cabello, al igual que la piel, necesita de una serie de cuidados para garantizar tanto su salud como su belleza. En las farmacias del Grupo Sanifarma contamos con un servicio de asesoramiento personalizado para cuidar tu pelo.

Asesoramiento CAPILAR

Nuestro pelo es, en muchas ocasiones, el reflejo de nuestro estado de salud. Situaciones de estrés, alteraciones hormonales, falta de sueño, mala alimentación y agentes externos como la contaminación, el sol, secadores, planchas, etc. deterioran la salud y el aspecto del cabello y hacen necesario su tratamiento.

De hecho, según destacan los especialistas, el 90% de la población de más de 15 años tiene algún tipo de patología capilar de forma natural (caspa, caída, etc.) o de manera inducida (tintes, decoloraciones, etc).

Conscientes de todo ello, en las farmacias del Grupo Sanifarma pusimos en marcha hace unos años un **Servicio de asesoramiento capilar personalizado**, en el que se analizan las necesidades específicas de cada cabello. Bien sea para tratar un problema concreto (caída, caspa, dermatitis, grasa, encrespamiento, etc.) o para lograr un pelo más bonito, con más brillo, volumen y densidad.

A través de este servicio nuestras especialistas en dermocapilar realizan el diagnóstico de cada caso, recomiendan el tratamiento personalizado y realizan el seguimiento y evolución de dicho tratamiento.

FASES DEL SERVICIO



DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO

Permite determinar con alta precisión el perfil individual de cada tipo de cabello y cuero cabelludo, revelando sus necesidades específicas y realizando una prescripción personalizada.



RECOMENDACIÓN DE TRATAMIENTO

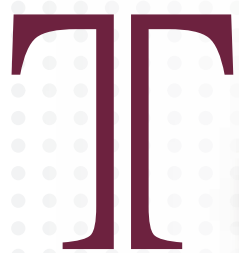
Con el diagnóstico "en la mano" los especialistas recomiendan un tratamiento a medida de cada caso.



SEGUIMIENTO Y EVOLUCIÓN

Las visitas de seguimiento y evolución permiten valorar los resultados y hacer los ajustes que sean necesarios para garantizar el éxito del tratamiento.

ALTA DERMOCOSMÉTICA CAPILAR



TRICOBELL

¿PROBLEMAS CON
SU CABELLO?

- CAIDA
- GRASA
- CASPA
- CABELLO DAÑADO
- DERMATITIS
- PICOR

TENEMOS SU
SOLUCIÓN

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

SOLICITE SU
ESTUDIO CAPILAR
GRATUITO

www.tricobell.es

Tras la primera visita, se planifican las posteriores revisiones para comprobar que el tratamiento o los cuidados recomendados están funcionando de forma adecuada, y ajustarlos o modificarlos si fuese necesario.

Además de para mejorar el aspecto de su cabello (para darle más brillo, más densidad y más fuerza), los/as usuarios/as del servicio de asesoramiento capilar personalizado buscan solucionar problemas específicos tales como: caspa, dermatitis, picor, grasa, caída, cabello seco, prurito y antecedentes de alopecia androgenética, entre otras patologías.

El diagnóstico inicial se centra en el análisis tanto del cabello como del cuero cabelludo. Tras el mismo las especialistas recomiendan un **tratamiento personalizado para cada caso** e informan sobre su correcta aplicación, aportando recomendaciones adicionales sobre el cuidado del cabello.

En el Grupo Sanifarma trabajamos permanentemente en la búsqueda de las principales firmas y los productos más innovadores para el cuidado del cabello, atendiendo tanto a las necesidades de nuestros clientes como a las novedades en los tratamientos y las tendencias del mercado de la estética capilar.

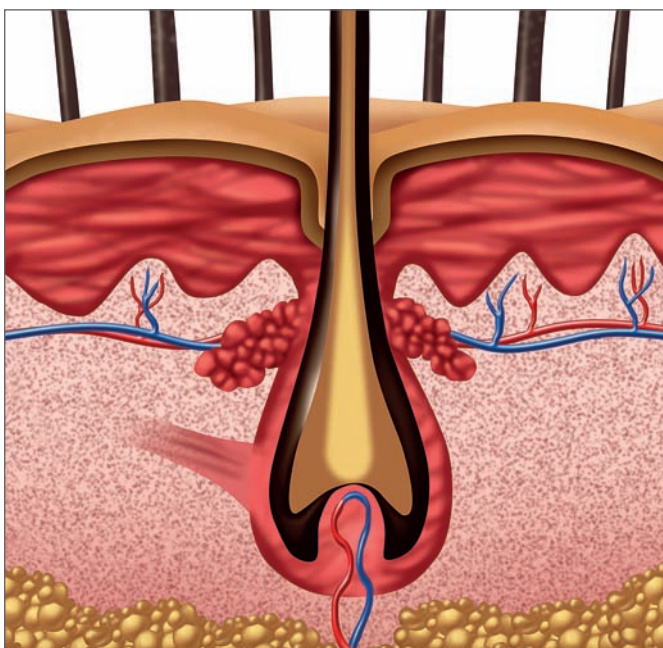
En las farmacias del grupo encontrarás además una amplia gama de productos para la higiene y cuidado del cabello: champús, acondicionadores, lociones, ampollas, etc. Tanto para tratar patologías concretas como para resaltar la belleza de tu pelo.

¿Qué es la Tricología?

Las especialistas de dermocapilar del **Grupo Sanifarma** tienen una formación específica en **Tricología**.

La Tricología **es la ciencia que estudia el cabello y el cuero cabelludo de manera específica**.

Se considera como una rama de la dermatología y está dirigida a compensar las necesidades del pelo y el cuero cabelludo para recuperar su salud y su belleza.



DÍA A DÍA EN LA FARMACIA



La farmacia **María Alzuela, de Mutilva Baja (Navarra)** es una de las farmacias del Grupo Sanifarma que ofrecen el **servicio de Asesoramiento capilar personalizado**. Analizamos con su titular el perfil de los/as usuarios/as de este servicio y el tipo de consultas y tratamientos más demandados.

¿Cuál es el perfil del usuario/a del Servicio de asesoramiento capilar personalizado?

La mayoría de las personas que se interesan por este servicio son mujeres, de entre 30 y 60 años que acuden a la farmacia buscando solucionar un problema capilar concreto, aunque cada vez son más las personas que se interesan por la estética y lo que buscan es tener un pelo más bonito.

¿Cuáles son los casos más frecuentes?

La mayoría de las consultas se producen por casos de caída de cabello, caspa, grasa... o pelos largos con las puntas abiertas o estropeados por el sol y el cloro tras el verano o por la aplicación de otros agentes externos que agreden al pelo como las planchas.

¿Nos puedes poner un ejemplo de una consulta tipo?

Recientemente acudió a la farmacia una cliente de unos 40 años que nos comentaba que su cabello había perdido densidad y volumen, algo que notaba al hacerse una coleta. Con el paso de los años y el ritmo de vida que llevamos es habitual que nuestro cabello pierda densidad, porque el pelo al igual que la piel también manifiesta signos de envejecimiento. Este proceso de envejecimiento natural del cabello se puede tratar con productos que ayudan a estimular el cuero cabelludo favoreciendo la aparición de cabellos más gruesos, así como aumentando el grosor de la fibra del cabello que tenemos en ese momento. Nosotros en la farmacia solemos recomendar la **línea Phytodensia** que está compuesta por tres productos: champú para dar volumen al cabello, mascarilla que rellena la fibra dándole más grosor y sérum que se aplica en el cuero cabelludo después del lavado para estimularlo.



DÍA

- SOFOCOS Y SUDORES
- CONTROL DE PESO
- APOYO MENTAL Y FÍSICO
- CUIDADO DEL CORAZÓN

NOCHE

- SOFOCOS Y SUDORES
- CONCILIAR EL SUEÑO
- RELAJACIÓN
- HUESOS
- PIEL

DISMINUYE LOS EFECTOS DE LA

MENOPAUSIA





Cuestión de

La menopausia provoca una serie de cambios importantes en el estado físico y emocional de la mujer. Junto a los sofocos, los mareos, el insomnio, etc., el fin de la menstruación acarrea también consecuencias para la piel y el cabello.

PIEL

Desde que empiezan los primeros síntomas de la menopausia hasta que finaliza la posmenopausia, la reducción paulatina de estrógenos y colágeno tiene un impacto directo en la piel, provocando su envejecimiento progresivo.

Éstos son algunos de los efectos negativos de la menopausia en la piel:

- **Piel deshidratada.** La piel pierde elasticidad y se muestra seca y con aspecto rugoso.
- **Arrugas más profundas y numerosas.** Las fibras de elastina y colágeno se degradan y la piel se descuelga, generando mayor flacidez y la aparición de arrugas.
- **Mayor fragilidad.** La piel adelgaza y, al perder elasticidad, se lesiona más fácilmente. Asimismo, pierde humedad, elasticidad y grosor.
- **Tono desigual.** Pérdida de luminosidad y frescura. El tono deja ser uniforme al aumentar la transparencia de la piel.
- **Mayor dificultad de cicatrización.**

■ **Manchas oscuras.** Los estrógenos controlan el funcionamiento de los melanocitos, células encargadas del tono cutáneo: su número disminuye, perdiendo el control sobre la melamina y provocando la aparición de manchas de la edad y lentigos. No podemos evitar este deterioro pero sí minimizarlo y retrasar el proceso de envejecimiento.

A pesar del efecto beneficioso del sol en dosis controladas, su exceso causa la mayoría de los signos cutáneos de envejecimiento. Hay que moderar la exposición, sobre todo al medio día, y utilizar fotoprotectores de amplio espectro adecuados a nuestra piel y tipo de actividad.

Las alteraciones experimentadas en la menopausia no afectan en el mismo grado ni con la misma extensión a todas las mujeres. El impacto de los cambios hormonales depende de manera notable del tipo de cutis que se tenga y del estilo de vida que se haya llevado.

Y...¿qué ocurre con el cabello?

El ciclo del pelo se reduce y se vuelve más lento, haciendo la fase anágena o de crecimiento más corta, por lo que el pelo cada vez es más delgado y corto, dando lugar a un cierto grado de alopecia. Al igual que ocurre en la piel, el cabello también se vuelve más seco y quebradizo como consecuencia de la menopausia.

Existen dos tipos de alopecia: la androgénica femenina, no exclusiva de la menopausia y caracterizada por una caída continua y progresiva, y la alopecia frontal fibrosante, que se manifiesta en el retroceso de la línea de implantación de forma progresiva, en la zona de la frente.

Existen tratamientos tanto en ampollas como en cápsulas y también complementos orales con vitaminas y minerales que te ayudarán a mantener y ralentizar estos procesos, y, en el campo de la cosmética, champús, geles y mascarillas para lucir un cabello más brillante y bonito.

Menopausia

El final de la ovulación produce la reducción de estrógenos y colágeno y hace que se acelere el envejecimiento tanto de la piel como del cabello, que se muestran más deshidratados y con falta de luminosidad.

Os proponemos algunos productos específicos para el cuidado de la piel y el pelo en este período.

QUEEN NOCHE DE APIVITA

Trata y repara la piel durante la noche, momento en el que la velocidad de renovación de las células de la piel se incrementa.

La jalea real ayuda a reducir las arrugas e incrementa la elasticidad y la vitalidad de la piel.

Con ayuda de la *Rubdosia Rubescens* previene la aparición de manchas oscuras y rojeces, además de aportar luminosidad y un tono de piel uniforme.

Ideal para las pieles maduras. Combate los diferentes signos del envejecimiento de la piel.



VITALITY SLEEPING MASK DE IOMA

Revitaliza aumentando el nivel de energía celular. Regenera y potencia el brillo natural. Hidrata reconstituyendo los depósitos de agua. Refuerza las células para una mejor defensa contra el estrés oxidativo y las agresiones externas. Se aplica por la noche 2 o 3 veces por semana, o en tratamiento todas las noches. Al despertar la cara resplandece.



SUERO N.º 0 DE ANTAGE

Regenera la piel en profundidad devoliéndole una estructura firme y sana. Con células madre de centella asiática que estimulan la proliferación y la actividad de los fibroblastos, y ofrecen renovación, regeneración y protección. Con colágeno, que aporta los aminoácidos esenciales para la elaboración del propio colágeno, evitando la pérdida de agua. Regenerante, nutritivo e hidratante. Y silicio, con una acción reestructurante del tejido.



MASCARILLA JALEA REAL DE APIVITA

Mascarilla reafirmante y regeneradora. Ideal para las pieles con tendencia a la flacidez y que necesitan un aporte de nutrición gracias a las proteínas del arroz y la miel. Con aceite esencial de Nerolí para hidratar la piel.



SUPREME RENEWAL DETOX NIGHT CURE DE SENSILIS

Suero reparador, hidratante y calmante. Combate intensamente los signos del paso del tiempo y devuelve a la piel un aspecto más joven y saludable.

Indicado para pieles cansadas y sin vitalidad.

Contiene extracto vegetal de células madre de uva, para una acción reparadora, acción detoxificante con el aceite de argán y el té verde. Aplicar diariamente por la noche, en cara, cuello y escote.



COSMÉTICA



ETERNALIST CONTORNO DE OJOS NUTRITIVO DE SENSILIS. Tratamiento nutritivo de elevada eficacia redensificante gracias al calcio, que se combina con un complejo rico en cafeína y proteínas de seda que revitaliza y alisa el contorno ocular y reduce el volumen de las bolsas. Tu mirada adquiere un nuevo aspecto fresco y descansado. Indicado para pieles maduras, secas o especialmente deshidratadas o desvitalizadas.



CREMA HIDRATANTE Y ÓPTIMA 1 DE IOMA.

Ofrece hidratación intensa de larga duración y permite disfrutar de una piel confortable y un aspecto más radiante y compacto. Fortalece las reservas hídricas de la piel con su incomparable dúo de ingredientes activos. Dos activos principales que aseguran el aumento de las defensas en la piel, consiguiendo su equilibrio. Complemento ideal para cualquier tratamiento redensificante.



BARIÉSUN CRÈME SPF50+ DE URIAGE.

La protección solar es esencial en el cuidado de la piel en la menopausia. Gracias a un potente complejo filtrante, este fotoprotector proporciona una protección muy alta contra los rayos UVA-UVB y los radicales libres, además de prevenir la sequedad cutánea y el fotoenvejecimiento. El agua termal de URIAGE, que constituye la base de las fórmulas Bariésun, permite luchar contra los efectos nocivos del sol reforzando la barrera cutánea y protegiendo el ADN de la degradación de la radiación UV.

CAPILAR



LÍNEA PHYTODENSIA DE PHYTO. Línea formulada para combatir los signos del envejecimiento del cabello, dotándolo de volumen y fuerza. Champú rellenador, el primer paso para un cabello fuerte. Actúa en cada lavado para aportar flexibilidad, volumen y ligereza al cabello debilitado. Además el champú libera una espuma delicada que limpia el cabello con suavidad y difunde sobre el cuero cabelludo y la fibra sus activos anti-edad: vernonia, extracto de uva, ácido hialurónico y colágeno de acacia. La línea se completa con una mascarilla y un sérum concentrado estimulador, que contiene ácido hialurónico y colágeno de acacia con propiedades rellenadoras.



AMPOLLAS TRICOBELL PARA ALOPECIA SEBORRÉICA

Caída androgénica. La función de la ampolla es impedir que la grasa se acumule alrededor de la raíz, produciendo así su muerte prematura y en muchos casos la muerte del folículo, gracias al Zinc DNA, proteínas, minerales y aminoácidos. Para marcar una pauta adecuada pregunta a tu especialista de dermocapilar en tu farmacia SANIFARMA.

Incontinencia

La mayoría de las personas mayores sufren pérdidas de orina en algún momento de su vida

La incontinencia urinaria es uno de los problemas de salud más frecuentes entre las personas mayores. Se estima que las pérdidas de orina recurrentes afectan a entre el 10 y el 30% de las personas mayores de 65 años, porcentaje que supera el 60% a partir de los 80 años.

Las causas de la incontinencia son muy amplias: enfermedades neurológicas y neurodegenerativas, demencias o deterioro cognitivo, trastornos de la próstata, debilidad de los músculos del esfínter de la vejiga, tratamientos con diuréticos, antidepresivos, etc.



Existen diferentes tipos de incontinencia según su origen:

- **Por esfuerzo:** constituyen el tipo más frecuente y están provocadas por el debilitamiento de los músculos que controlan el vaciado de la vejiga. Se producen al realizar un esfuerzo, como correr, toser, estornudar, etc. u otros movimientos que provocan presión en la vejiga.
- **Por urgencia:** comúnmente conocidas como “vejiga hiperactiva”; afectan principalmente a personas mayores y se caracterizan por ser pérdidas de grandes cantidades. Están provocadas porque el músculo detrusor se contrae de forma involuntaria y las señales de llenado de la vejiga no se inhiben adecuadamente. Asociadas a derrames cerebrales, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, demencia senil...
- **Por rebosamiento:** se producen cuando la vejiga se llena al máximo por la obstrucción de la uretra y la orina rebosa. Afecta principalmente a hombres, en casos de hiperplasia o agrandamiento de próstata y produce la constricción e inflamación de la uretra.
- Las **pérdidas de orina funcionales** son aquéllas que sufren personas mayores con enfermedades del sistema nervioso. Se caracterizan por ser grandes y frecuentes pérdidas de orina. En estos casos, el sistema urinario funciona normalmente pero el paciente no puede utilizarlo por trastornos físicos o cognitivos graves que hacen que, a pesar de que la vejiga está llena, esta no se vacía correctamente.

CONSECUENCIAS

A pesar de no tratarse de una enfermedad grave, la incontinencia urinaria acarrea una serie de consecuencias para las personas que la padecen, que pueden afectar a su condición física, su estado de ánimo y, en último lugar, a su autonomía.

Puede ser el resultado de una enfermedad (Parkinson, esclerosis, demencia senil, etc.) o ser considerada como una condición pasajera.

Existen diferentes tipos de consecuencias en función de su repercusión para el/la paciente:

- **Consecuencias psicológicas**
Vergüenza, pérdida de autoestima, depresión...
- **Consecuencias físicas**
Úlceras, irritaciones, erupciones...
- **Consecuencias sociales**
Aislamiento social, dependencia familiar, internamiento...

CONSEJO

Uso de absorbentes

En función del tipo de incontinencia y el volumen de las pérdidas de orina se recomienda emplear diferentes absorbentes.

■ Pérdidas por esfuerzo

Este tipo de pérdidas son más frecuentes en mujeres menopáusicas y en etapas de la vida de la mujer como el postparto, se recomienda emplear compresas absorbentes de incontinencia ligera.

■ Pérdidas por urgencia

En este caso, dado que normalmente son abundantes, se recomienda utilizar ropa interior absorbente.

■ Incontinencia por rebosamiento

Afecta esencialmente a hombres mayores, se aconseja emplear absorbentes específicos para hombres con pérdidas ligeras.

■ Pérdidas de orina funcionales

En lo que respecta a las pérdidas de orina funcionales, más frecuentes en personas mayores con enfermedades del sistema nervioso, existe una amplia variedad de absorbentes financiados por la Seguridad Social (rectangulares, anatómicos o elásticos).

Los absorbentes anatómicos se clasifican según el grado de absorción en función de si se van a emplear durante el día o la noche (con capacidad para hasta más de 1.200 ml).

Los absorbentes elásticos están disponibles en diferentes tallas: pequeña (60-90 cm), mediana (90-120 cm) y grande (>120 cm). También por su grado de absorción: día (600-900 ml), noche (900-1.200 ml) y supernoche (> de 1.200 ml).

Para evitar las fugas es importante escoger el absorbente de la talla y la capacidad correcta para cada caso y realizar una colocación adecuada. Consulta a tu farmacéutico/a sobre la solución idónea.

Recuerda que **los absorbentes protegen la piel** manteniendo su PH 5,5 natural y neutralizando el olor. Y además son soluciones discretas y cómodas, y, sobre todo, seguras. que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y su autoestima.

Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de desarrollar incontinencia urinaria.

I



fitty dent[®]

ADHESIVO PARA PRÓTESIS DENTALES
El único resistente al agua

Fijación todo el día

12h





Cuida tus huesos

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que consiste en una disminución de la densidad de masa ósea. Esta enfermedad afecta especialmente a las mujeres a partir de la menopausia y a las personas mayores de 70 años, independientemente de su sexo.

En España se estima que alrededor de 2 millones de mujeres padecen **osteoporosis**, el 25% (1 de cada 4) en etapa postmenopáusica. Se calcula que la osteoporosis causa unas 25.000 fracturas cada año y que una de cada tres mujeres de más de 50 años sufrirá una fractura causada por la osteoporosis a lo largo de su vida. Las más frecuentes: de muñecas, vértebras y cadera.

La enfermedad avanza de forma silenciosa hasta que se producen las primeras fracturas, por lo que es esencial el **diagnóstico precoz de la osteoporosis** para detener su progresión y la implantación de medidas de prevención, especialmente en el grupo de las mujeres de más de 50 años.

Llevar una alimentación equilibrada, evitar el consumo de alcohol y tabaco y practicar ejercicio de forma regular nos ayudarán a prevenir la enfermedad.

También es muy importante tener una ingesta adecuada de **calcio**. Dicha cantidad varía con la edad, pero se calcula

que un adulto necesita de 1.000 a 1.500 mg de calcio al día a través del consumo de alimentos ricos en calcio, como la leche y sus derivados, o de suplementos. La **vitamina D**, que se puede sintetizar mediante la exposición solar o incorporar mediante el consumo de aceite de pescado, en pescados grasos como sardinas, boquerones, caballas, etc. ayudará a nuestro organismo a absorber el calcio que necesita.

La enfermedad puede ser asintomática en sus primeras fases por lo que es importante tener un diagnóstico antes de que se produzcan las consecuencias en nuestros huesos. La densitometría permite medir la densidad de los huesos y determinar si existe un riesgo de fractura, pudiendo determinar el tratamiento adecuado para su prevención.

La osteoporosis se ha relacionado con la menopausia precoz, antecedentes familiares, tabaquismo, consumo de alcohol y algunas enfermedades crónicas como la artritis reumatoide, el asma y algunas enfermedades intestinales, así como con el tratamiento prolongado de corticoides.

Vida activa, nutrición y salud ósea

El 8 de junio tendrá lugar en Pamplona una jornada sobre "**Vida activa, nutrición y salud ósea**", organizada por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (PHOEMO) con la colaboración del Grupo Sanifarma y el Centro de Información Cerveza y Salud.

En el marco de la jornada se impartirá una charla y se realizarán densitometrías a los asistentes, explicando de manera individual los resultados de la prueba.

Podéis ampliar esta información próximamente en nuestra página web www.sanifarma.com.

 PAMPLONA

 8 DE JUNIO

“ La celiarquía es una condición ”

Dr. Félix Sánchez-Valverde



Revista Sanifarma.- La enfermedad celíaca, ¿es una alergia o una intolerancia?

Dr. Sánchez-Valverde.- La celiarquía es una intolerancia que se da en personas con genética de predisposición y que presentan una lesión intestinal con unos marcadores positivos de anti-transglutaminasa. Más que de una enfermedad se trata de una condición, dado que la supresión del gluten de la dieta hace que desaparezcan los síntomas.

Se tiende a pensar que todo el que no toma gluten es celíaco, pero la verdad es que la supresión del gluten de la dieta es más una tendencia de mercados. Según las encuestas que manejan las empresas productoras de productos sin gluten, sólo el 10% de los que los consumen son celíacos. Del resto, el 44% lo hacen porque se declaran sensibles al gluten, porque no les sienta bien. Y el 46% restante porque consideran que de esa forma están adoptando una dieta saludable.

R.S.- ¿Cuáles es el origen de la enfermedad?

D.S.V.- Actualmente existen tres cuadros de intolerancia: la enfermedad celíaca propiamente dicha, que puede tardar años en manifestarse y que en muchas ocasiones es asintomática; la llamada sensibilidad al gluten no celíaca o intolerancia al trigo, que se manifiesta a las horas o incluso a los días del consumo, y la alergia al gluten, de reacción inmediata, en minutos-horas.

La diferencia esencial entre las tres es que en el primer caso el origen de la enfermedad es autoinmune. El individuo identifica al gluten como sustancia que no puede incorporar a su organismo y en el proceso de rechazo se inflama el intestino. En realidad es un proceso autoinmune pero con un factor ambiental necesario, que es la presencia de gluten en la dieta. En el caso

*Con motivo de la celebración, el próximo 27 de mayo del **Día Nacional del Celíaco**, entrevistamos al **Dr. Félix Sánchez-Valverde**, Jefe de Sección de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Complejo Hospitalario de Navarra y vocal del Comité de Nutrición de la Sociedad Española de Pediatría*

de la intolerancia al trigo su origen no está muy claro, porque no tiene marcadores, se basa en la percepción del individuo.

Lo que parece claro es que en los últimos años han cambiado mucho los hábitos alimentarios en nuestra sociedad y con ellos la realidad de la microbiota o flora intestinal, los medicamentos que tomamos a lo largo de nuestra vida por vía digestiva, las tandas de antibióticos, etc. Todo esto está derivando en una mayor falta de tolerancia a diferentes proteínas, entre ellas al gluten.

R.S.- ¿Por qué hay cada vez más casos en la edad adulta?

D.S.V.- Hace 35 años se creía que la celiarquía era una enfermedad pediátrica y solo digestiva y ahora se sabe que puede afectar a todas las épocas de la vida y que no sólo tiene síntomas digestivos. Puede debutar de muchas formas e, incluso, se sabe también que puede ser asintomática. Yo soy capaz de encontrar un 30% de casos de celiarquía en pacientes asintomáticos. Por búsqueda de anticuerpos en grupos de riesgo: diabéticos, parientes de primer grado, síndrome de Down, etc.

Además, hay que tener presente que la tolerancia al gluten se puede perder a lo largo de la vida, baja la inmunidad, se reciben diferentes tratamientos... Una persona ha podido tolerar toda su vida el gluten y por un cambio en su ecología intestinal dejar de tolerarlo.

R.S.- ¿Qué importancia tiene la detección precoz de la enfermedad celíaca en los niños?

D.S.V.- En el caso de los niños la detección precoz es muy importante porque la celiarquía está asociada a una mala absorción de los nutrientes. En la etapa de crecimiento un niño necesita

entre un 10 y un 20% de lo que ingiere para seguir creciendo, la mala absorción afecta por ello a su crecimiento. En los niños la celiaquía suele ser más manifiesta ya que presentan mayoritariamente síntomas digestivos (diarreas, vómitos...), tripa hinchada, retraso en el crecimiento...

R.S.- ¿Cuáles son las alternativas terapéuticas de la enfermedad celíaca?

D.S-V.- Actualmente se trabaja en diferentes alternativas de tratamiento, más allá de la supresión del gluten, desde pastillas para "romper" el gluten a una vacuna en fase experimental, pasando por estudios sobre modificaciones genéticas del pan.

R.S.- ¿Se llega a curar la celiaquía?

D.S-V.- No. Los linfocitos del intestino guardan memoria inmunológica. La supresión del gluten hace que desaparezca el daño pero no la enfermedad.

R.S.- Existen test genéticos para detectar la predisposición a desarrollar la enfermedad. ¿Cuál es su utilidad?

D.S-V.- Existe una genética asociada a la enfermedad celíaca. Tiene que estar presente el HLA Dq2/Dq8 (>98%). Un 40% de la población tiene este gen pero sólo un 1% llega a desarrollar la enfermedad. Portar el gen y tener antecedentes familiares hace que las probabilidades de que se manifieste la celiaquía sean algo superiores a las del resto de la población.

Por ejemplo, puede ser que un pariente de primer grado se haga un análisis serológico y este sea negativo pero como portador del gen debería observar su evolución. Yo a los portadores del gen con resultados negativos les recomiendo que se hagan los análisis cada 5-10 años en ausencia de síntomas. Eso sí, hay que tener claro que por tener el gen no tienes la enfermedad, tienes que tener el gen más la **serología positiva**.

precoz

Una de cada 100 personas es celíaca y no lo sabe...

¿Y... USTED?

Las farmacias del Grupo Sanifarma llevarán a cabo, un año más, la campaña de **Detección Precoz de la Celiaquía**. Se trata de sensibilizar a los pacientes celíacos y a su entorno de la importancia de realizar un control adecuado de la enfermedad celíaca.



DE 27 DE MAYO AL 10 DE JUNIO

Detección

En el marco de esta campaña, que cuenta con la colaboración de la **Asociación de Celíacos de Navarra**, las farmacias del **Grupo Sanifarma** realizarán la prueba de detección de celiaquía a un coste promocional. Además de la prueba de sangre para la detección de marcadores serológicos de la enfermedad celíaca, este año se ofrecerá la posibilidad de realizarse un test genético para detectar la predisposición para desarrollar la enfermedad celíaca.

Los familiares de los miembros de la Asociación de Celíacos de Navarra tendrán un descuento especial.

La prueba genética se realiza a partir de una muestra de saliva que se recoge al pasar un bastoncillo por las encías o la cara interna de los carrillos. Está recomendada para los familiares de primer grado de celíacos, las personas que pertenecen a grupos de riesgo, como Síndrome de Down, Diabetes tipo I y, como medida de seguridad, para los familiares de segundo grado de celíacos.

PRUEBA GENÉTICA



SI EL RESULTADO ES POSITIVO

Presenta susceptibilidad para la Enfermedad Celíaca. Esto **NO SIGNIFICA QUE USTED SEA CELÍACO** ya que, únicamente una de cada 30 personas que presentan esta susceptibilidad genética acaba desarrollando la enfermedad.



SI EL RESULTADO ES NEGATIVO

Puede decirse con un 99% de seguridad que no va a desarrollar la enfermedad celíaca durante el resto de su vida.



CONSULTA A TU farmacéutico@

Cada día muchas personas acuden a su farmacia para consultar a su farmacéutico/a sobre cuestiones relacionadas con la salud. A través de la revista queremos recoger algunas de estas consultas para ponerlas en común. Puedes escribirnos a sanifarma@sanifarma.com y hacernos llegar tu pregunta. Cada número publicaremos una selección de las consultas planteadas, que serán resueltas por uno/a de los/as farmacéuticos/as titulares de las farmacias del Grupo Sanifarma.



María Cabezudo Barrera y Jesús Cabezudo Barrera

FARMACIA CABEZUDO

San Francisco 54. Donostia



Beatriz Cubillas Barricart

FARMACIA CUBILLAS

Avda. Comercial, 4. Barañain



Ane Aramburu, Donostia:

¿Qué jarabe me recomendaríais para la tos?

R.- La tos es una respuesta del organismo, que se defiende bien sea de cuerpos extraños que se aspiran, de una excesiva acumulación de moco o por una irritación de las vías. Se considera que toser hasta 2 veces por hora es una respuesta fisiológica normal, el problema está cuando esa tos se vuelve persistente un día tras otro y es cuando hay que diferenciar los 2 tipos de tos que existen para poder hacer frente.

Por un lado está la **tos productiva**, con acumulación de moco o flemas que habrá que expulsar. Se trata con mucolíticos y expectorantes que ayuden a expulsarlo. En este caso, tosemos por culpa del moco por lo que hay que echarlo. Un gran error sería suprimir esa tos con antitusivos, ya que ese moco podría quedarse retenido y alargar la enfermedad o generar algo más grave.

Por otra lado está la **tos seca, irritativa o nerviosa**, sin flemas y provocada por la irritación de las vías respiratorias. En esta ocasión sí se trata con antitusivos.

Lo mejor es consultar con su farmacéutico o farmacéutica de confianza para determinar qué jarabe es el más adecuado en cada situación. Además, es importante no apurar el jarabe que lleva 8 meses abierto en la vitrina de casa o el que le fue muy bien a la vecina del sexto.

La tos es algo muy habitual y tendemos a su autodiagnóstico ya que le quitamos importancia. No sólo se debe consultar primero sino que hay situaciones en las que se debería ir al médico, por ejemplo cuando la tos persiste más de 2 semanas o se tienen antecedentes de enfermedades respiratorias.



Marta López Urdiain, Barañain:

No pego ojo pero no quiero un medicamento que me atonte, ¿que podría tomar?

R.- Lo importante es determinar cuál es el origen de la falta de sueño. ¿Cuál es tu problema principal? ...Porque en función de la causa se recomienda tomar un producto u otro.

Si se trata de una alteración puntual del sueño sería recomendable que tomaras un producto con **melatonina**, que te ayudaría a conciliar el sueño.

Diferentes estudios han apuntado a que la falta de sueño en las personas mayores está originada porque con la edad nuestro cuerpo produce menos melatonina.

La melatonina está disponible en diferentes presentaciones, en gotas, líquida, en cápsulas, comprimidos, tabletas sublinguales, en láminas sublinguales, y tu farmacéutico/a te recomendará la más apropiada en tu caso. A diferencia de otros medicamentos para conciliar el sueño, al despertar estaremos recuperados y llenos de energía, sin somnolencia.

Si el desvelo se produce porque estás nervioso/a o demasiado cansado/a te aconsejaría un producto de medicina biorreguladora, similar a la homeopatía.

Se trata de comprimidos sublinguales (se disuelven solos bajo la lengua) y los vas tomando a lo largo del día según la necesidad o también puedes optar por una combinación de plantas tipo valeriana, amapola, passiflora o vitamina B6 que te ayudará a relajarte, a disminuir el cansancio y a tranquilizarte.

Lo puedes tomar en el momento que te veas más nervioso/a o media hora antes de dormir.

Sanifarma

Farmacias a tu servicio



Tarjeta
Sanifarma



Servicio de asesoramiento
dermocosmético

NAVARRA

ANSOAIN



Lecumberri Martínez, Sagrario
Canteras, 25. Tel. 948 135 545



Beatriz Olaiz - Luis Romero
Rafael Alberti, 3. Tel. 948 382 374

BARAÑAIN



Cubillas Barricart, Beatriz
Avda. Comercial, 4. Tel. 948 254 733



Cubillas Ruiz, José Javier
Avda. Rascacielos, 4. Tel. 948 281 040

BERA



Lasarte Goya, Amalia
Leguía, 31. Tel. 948 631 264

BERRIOZAR



Úriz Ron, Teresa
Etxaburua, 10. Tel. 948 354 000

Sánchez Domínguez, Irene

Avda. Guipuzcoa, 59. Tel. 948 300 208



BURLADA



Úriz Peman, M^a Dolores
Ronda de las Ventas, 11. Tel. 948 131 353

ERRO



Urroz Lores, Mayte
San Esteban, s/n. Tel. 948 768 071

ESTELLA



Echeverría Garisoain, Rosa
Paseo Inmaculada, 70. Tel. 948 546 534



Torres Echeverría, M^a José
Espoz y Mina, 1. Tel. 948 546 284

ETXARRI ARANATZ



Bakaikoa Ormazabal, Virginia
Burundabide, 3. Tel. 948 462 009

EULATE

Aguirre Remirez, M^a Florinda
Mayor, 116 Tel. 948 543 804

FUNES



Cantó Martínez, M^a Luisa
Avda. de Peralta, 9. Tel. 948 754 534

GORRAIZ



Iraizoz Irigoyen, Ana
Plaza Castillo de Gorraiz, 8. Tel. 948 337 313

HUARTE



Blanco Ruiz, Ildelina
Zubiarte, 26. Tel. 948 332 175

LESAKA



Alzate Bazterretxea, Olga
Plaza Bittiria, 3. Tel. 948 637 269

MENDAVIA

Pardo Garde, Eulogio
Augusto Echeverría, 36. Tel. 948 695 202

MILAGRO



Áriz Martínez, Íñigo
Avda. San Juan 15 bajo. Tel. 948 861 271

MUTILVA BAJA



Alzqueta Pellicer, María
La Cruz, 3. Tel. 948 234 170

NOAIN



Garisoain Otero, Ana
Real, 27. Tel. 948 318 059

OLITE



Salanueva de la Torre, Cristina
La Estación, 1 bis. Tel. 948 741 750

OTEIZA

Aznárez Clemente, Esteban José
San Miguel, 17. Tel. 948 536 200

PAMPLONA



Angulo López de Armentia, Elena
Irunlarrea, 52. Tel. 948 270 424



Autobuses (Leyre Atozqui)
Estacion de Autobuses. Tel. 948 213 107


































de Fuentes Pérez, Natalia
Martín de Zalba, 7. Tel. 948 164 062



M^aJ. Garralda-B. Fernández de Aguirre
Joaquín Beunza, 39. Tel. 948 136 783



García Lipuzcoa, Adriana
Navarro Villoslada, 12. Tel. 948 244 376

-   **García Torres, Pilar Idoia**
Remiro de Goñi, 2. Tel. 948 072 426
-   **Heras Izaguirre, Elena**
Pico de Ori, 8. Tel. 948 234 079
-   **Hernández González, Cristina**
Pza Guitarrista Sabicas 3. Tel. 948 383 520
-  **Iriarte Iribarren, Cristina**
Esquiroz, 20. Tel. 948 267 148
-  **Jáuregui Nazabal, Clara**
Conde de Rodezno 13. Tel. 948 231 733
-   **Cristina Labat -Ana Fernández**
Isaba,18. Tel. 948 382 394
-   **Lorca Díaz, Inés**
Irunlarrea, 5. Tel. 948 174 419
-   **Martín Sedano, M^a Asunción**
Cuenca de Pamplona 53. Tel. 948 315 509
- Martínez Eslava, María**
Pza. S.an Juan de la Cadena, 3. Tel. 948 365 799
-   **Noain Yoldi, Marianela**
Monasterio de Urdax, 3. Tel. 948 254 586
-   **Ojer Martínez, Raquel**
Monasterio de Irache, 16. Tel. 948 258 580
-   **Olloqui Larumbe, Olga**
Pedro Aranaz, 8. Tel. 948 249 592
-   **Ruiz Bacaicoa, Javier**
Plaza del Castillo, 25.
- PUENTE LA REINA**
-   **González Valencia, Javier**
Fray Vicente Bernedo, 24. T. 948 340 055
- SANGÜESA**
-   **López Santamaría, Tomás**
Mayor, 77. Tel. 948 870659
- SARRIGUREN**
-  **Susana Narro - Francisco Martínez**
Pza. Pta. de Aranguren 1. Tel. 948 805 780
- TAFALLA**
-   **Arrondo Arbea, Feli**
San Isidro, 34. Tel. 948 703 223
- UHARTE-ARAKIL**
-   **Azurmendi López, Garbiñe**
Felipe Gorriti, 9. Tel. 948 464 233
- VILLAFRANCA**
- Mendieta Ruiz de Mendoza, Fina**
Pza. Donantes de Sangre 1. Tel. 948 845 248
- VILLATUERTA**
- Araiz Martínez, María Puy**
Mayor, s/n. Tel. 948 845 248
- VILLAVA**
- Ignacio Donézar - M^a Carmen Gil**
Las Heras, 7 bajo. Tel. 071 566

GUIPUZCOA

ANDOAIN


-  **Zatarain Gordo, Ana Elisabet**
Pza. Elizondo, 6. Tel. 943 590 802

SAN SEBASTIÁN/DONOSTIA

-   **Farmacia Cabezudo**
San Francisco 54. Tel. 943 275 448

-  **Farmacia Olano**
Dr. Marañón, 34. Tel. 943 219 412

TOLOSA

-  **Olarreaga Aramburu, Marta**
Martin Jose Iraola, 10. Tel. 943 672 438

ZARAUTZ



- Noemí Gallo - Zaloa Gallo**
Zigordia, 17. Tel. 943 134 019

LA RIOJA

ARNEDO

-   **Rincón Farmacéuticos S.C.**
P^o Constitución, 58. Tel. 941 380 879

QUEL

-   **Hernández Rivero, Rodolfo**
Avda Santa Cruz 2 bis. Tel. 941 392 034

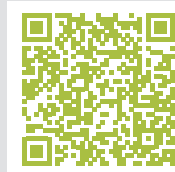
Servicio de asesoramiento dermocosmético

En las **farmacias Sanifarma** contamos con la última tecnología de **IOMA SPHERE** para determinar el estado de la piel a través de imágenes cutáneas y de los valores aportados por las dos sondas, fisio y visio.

Gracias a esta tecnología y a nuestras asesoras especialistas en dermocosmética realizamos un análisis integral del estado de la piel y pautamos el tratamiento adecuado para cada persona en cada momento.

En las consultas de revisión valoramos los resultados obtenidos y si es necesario, se adapta el tratamiento a la nueva situación.

¿Quieres que te hagamos un diagnóstico?



Entra en nuestra página web y solicita cita para tu primera consulta.

**COLORACIÓN EXCEPCIONAL
ADEMÁS DE SUAVIDAD**



Estilismo realizado por Anthony Cristiano, Director Artístico Phyto.

PHYTOCOLOR
Sensitive



**COLORACIÓN PERMANENTE
CON ACTIVOS NATURALES
CALMANTES**

**COLOR INTENSO, NATURAL Y DURADERO
CUBRE EL 100% DE LAS CANAS**

Phyto crea Phytocolor Sensitive, la gama de coloración que respeta el cuero cabelludo y la fibra, sin comprometer los resultados sobre el color. Su fórmula, enriquecida con activos calmantes: la epalina™ envuelve el cuero cabelludo con una capa protectora y el extracto de corteza de azufaifo calma la sensación de incomfort. El dúo de los aceites preciosos, monoï y jojoba, actúan en sinergia para tratar la fibra capilar y embellecer el cabello. Con 7 pigmentos por tono, la innovación multi-pigmentos asegura una coloración con un tono excepcional. Con una intensidad única, el color desprende luminosidad.

Disponible en farmacias y parafarmacias

PHYTO
EL PODER VEGETAL

